BEDIENUNGSANLEITUNG

VISION FITNESS

S60
SUSPENSION
ELLIPTICAL TRAINER

Gratulation zum Kauf Ihres Vision Fitness Suspension Elliptical Trainers. Sie haben einen großen Schritt in Richtung des regelmäßigen Fitnesstrainings gemacht!

Ihr Vision Fitness Suspension Elliptical Trainer ist ein wichtiger (und äußerst effektiver) Meilenstein auf dem Weg zu Ihren Fitnesszielen. Das regelmäßige Training auf Ihrem Vision Fitness Elliptical Trainer kann Ihre Lebensqualität in vielen Punkten verbessern.

Hier nur einige gesundheitliche Vorteile des Ausdauertrainings:

- Gewichtsreduktion
- Gesünderes Herz
- Straffe und kräftige Muskulatur
- Mehr Energie im Alltag
- Weniger Stress
- Leichtere Bewältigung von Angstzuständen und Depressionen
- Stärkeres Selbstbewusstsein

In den Genuss dieser Vorzüge kommt man jedoch nur durch einen fitnessbetonten Lebensstil. Mit Ihrem Vision Fitness Suspension Elliptical Trainer überwinden Sie leichter jene Hindernisse, die Sie vom Training fernhalten wollen. Selbst Schnee, Regen und Dunkelheit können Sie künftig nicht mehr am Training hindern.

Dieses Handbuch vermittelt Ihnen die grundlegenden Informationen für den Start in Ihr persönliches Fitnessprogramm. Je besser Sie mit Ihrem neuen Fitnesstrainer vertraut sind, desto leichter fällt Ihnen der Weg zum gesunden Lebensstil.

Bestimmte Service-Arbeiten an Ihrem Fitnesstrainer sollte nur Ihr autorisierter Vision Fitness Händler ausführen. Nehmen Sie im Bedarfsfall umgehend Kontakt zu ihm auf. Sollten Schwierigkeiten auftreten, die Ihr Händler nicht beheben kann, setzen Sie sich bitte mit Vision Fitness in Verbindung.

Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen

Telefon: 02234-9997-500
E-Mail: info@visionfitness.eu
Telefax: 02234-9997-200
Internet: www.visionfitness.eu

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG

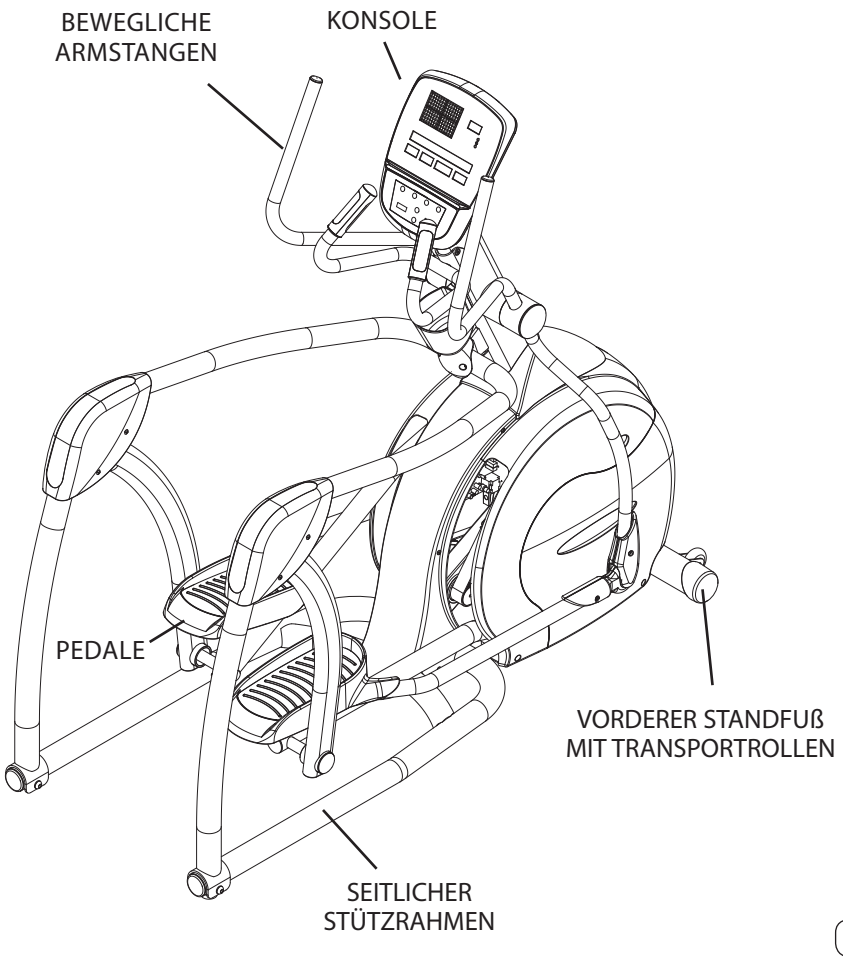
SICHERHEITSHINWEISE 4
AUFBAU & TRANSPORT 6
SICHERER STAND & GENERATORBETRIEB 7

KONSOLE

KONSOLENANZEIGE 8
KONSOLEN-BESCHREIBUNG 9
BATTERIE 11
PROGRAMMÜBERSICHT 12
PROGRAMMBENUTZUNG . 14
HERZFREQUENZ-TRAINING 16
TELEMETRISCHE PULS-MESSUNG MIT BRUST-GURT, PLATZIERUNG DES BRUSTGURTS 17

ALLGEMEIN

SERVICE UND FEHLER-BEHEBUNG 18
FEHLERBEHEBUNG HERZFREQUENZMESSUNG & BRUSTGURT 20
ZUSAMMENSTELLUNG IHRES PERSÖNLICHEN FITNESSPROGRAMMS 21
TRAININGSGRUNDLAGEN 22
AUSGEWOGENES TRAINING 23



S60

SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINER

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE
BEWAHREN SIE DIESE SICHERHEITSHINWEISE AUF

Wenn Sie ein elektrisches Produkt verwenden, sollten grundlegende Vorsichtsmaßnahmen immer befolgt werden.
Lesen Sie vor der Verwendung dieses Sportgeräts alle Bedienungshinweise.

WARNUNG! Beachten Sie folgende Hinweise, um die Risiken von Verbrennungen, Feuer, elektrischem Schlag oder Verletzungen an Personen zu vermeiden:

- Nutzen Sie Ihr Trainingsgerät nur wie in der Anleitung beschrieben. Verwenden Sie keine Zubehörteile, die nicht vom Hersteller empfohlen wurden.
- Stecken Sie nie Gegenstände in eine der Öffnungen Ihres Geräts.
- Entfernen Sie nicht die Abdeckungen Ihres Suspension Elliptical Trainers. Servicearbeiten sollten nur von einem autorisierten VISION FITNESS Händler durchgeführt werden.
- Benutzen Sie diesen Suspension Elliptical Trainer nicht, wenn er nicht richtig funktioniert oder wenn er beschädigt wurde oder unter Wassereinfluss gestanden hat. Bringen Sie den Suspension Elliptical Trainer in diesem Fall zu einem Händler zur Überprüfung und Reparatur.
- Verwenden Sie das Gerät nicht draußen.
- Benutzen Sie das Gerät nicht in Garagen, Vorbauten, Poolanlagen, Badezimmern, Autostellplätzen oder im Freien. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie
- Das Gerät sollte nicht von Personen über 182 kg benutzt werden.

KINDER

- Haustiere und Kinder unter 14 Jahren müssen stets einen Sicherheitsabstand von 3 Meter zum Trainingsgerät einhalten.
- Kinder unter 14 Jahren dürfen unter keinen Umständen unbeaufsichtigt das Trainingsgerät benutzen.
- Kinder über 14 Jahren dürfen das Trainingsgerät nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.

WEITERE SICHERHEITSHINWEISE ZUR NUTZUNG IHRES VISION FITNESS SUSPENSION ELLIPTICAL TRAINERS

ACHTUNG! Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen, Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.

- Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in ihrem Trainingsgerät verfangen könnte
- Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit während des Trainings zu sich.

WARNUNG!

- Das System der Herzfrequenzmessung arbeitet möglicherweise ungenau. Übermäßiges Training kann schwerwiegende Verletzungen verursachen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich fühlen, als würden Sie ohnmächtig werden, hören Sie sofort mit dem Training auf.

REINIGUNG

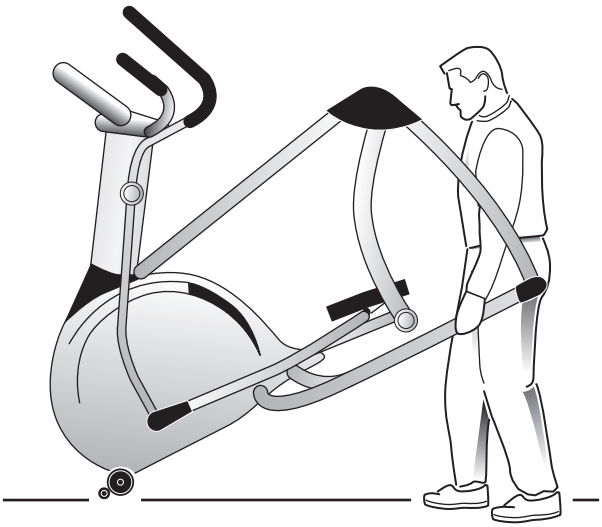
- Reinigen Sie das Gerät nur mit Wasser und einem leicht feuchten Tuch und verwenden Sie niemals Lösungsmittel.

AUFBAU

Es wird empfohlen, dass, falls möglich, ein autorisierter VISION FITNESS Händler Ihr Suspension Elliptical Trainer aufbaut. Falls Sie entschieden haben, dieses Produkt selbst aufzubauen, lesen und befolgen Sie bitte jeden der Schritte der beigefügten Aufbauanleitung. Wenn Sie Fragen zu einem Teil oder der Funktionsweise Ihres Suspension Elliptical Trainer haben, setzen Sie sich mit Ihrem Händler in Verbindung.

TRANSPORT

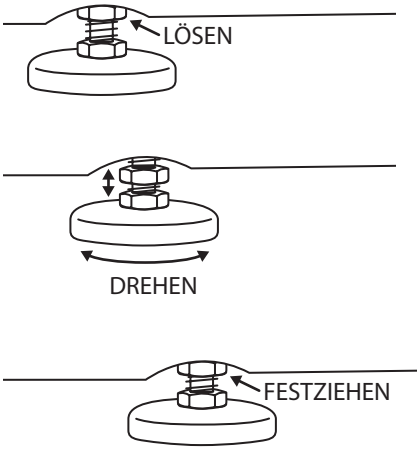
Ihr VISION FITNESS Suspension Elliptical Trainer ist für den einfachen Transport an der Vorderseite mit Transportrollen ausgestattet. Zum Transport des Geräts halten Sie das Ende des Rahmens fest umschlossen, heben ihn vorsichtig an und rollen ihn mit Hilfe der Transportrollen.



ACHTUNG: Unsere Suspension Elliptical Trainer sind aus qualitativ hochwertigen, schweren Elementen gebaut und können bis zu 155 kg wiegen! Seien Sie also vorsichtig und holen Sie sich falls notwendig Hilfe für den Transport.

SICHERER STAND

Prüfen Sie die Stabilität des Geräts, nachdem Sie den Suspension Elliptical Trainer an seinem gewünschten Platz aufgestellt haben. Ein Kippeln oder Wackeln zeigt an, dass Ihr Suspension Elliptical Trainer justiert werden muss. Stellen Sie fest, welche der höhenverstellbaren Schrauben nicht vollständig auf dem Boden aufliegt. Lösen Sie die Mutter unten an der Schraube, um die Schraube zu drehen. Drehen Sie die Schraube nach links oder rechts, bis das Gerät waagerecht steht. Fixieren Sie die Mutter, indem Sie sie gegen den hinteren Standfuß festziehen.



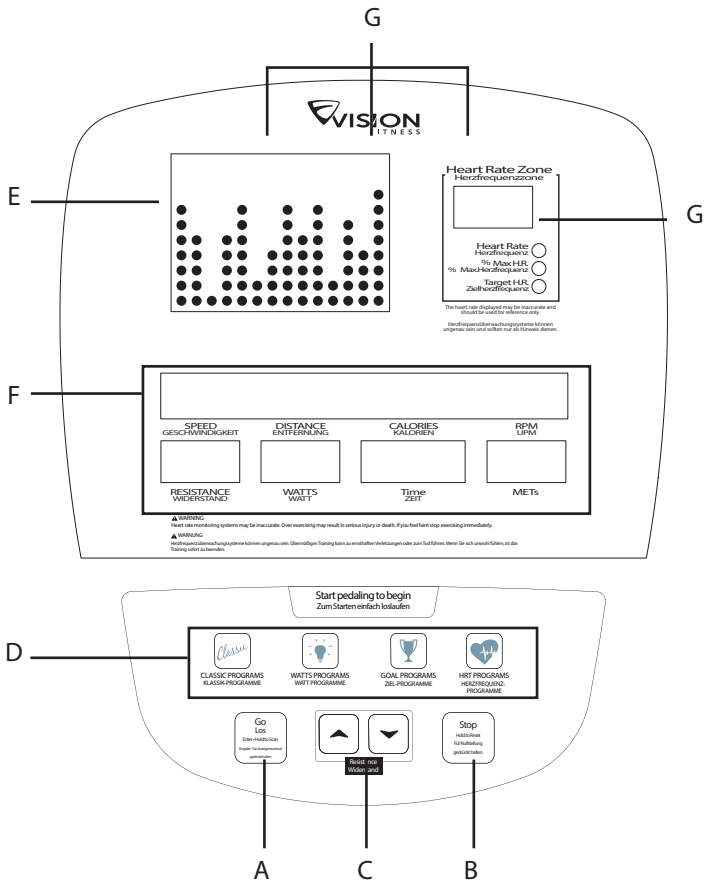
GENERATORBETRIEB

Das S60 ist eine selbstversorgend arbeitende Einheit, die keine externe Stromzufuhr benötigt. Wenn ein Nutzer mit einer Geschwindigkeit von mehr als 25 Umdrehungen pro Minute in die Pedale tritt, wird Strom erzeugt, damit das Suspension Elliptical Trainer ordnungsgemäß funktioniert. Auf Grund dieser Eigenschaft des selbstversorgenden Betriebs lässt auch die Beleuchtungsintensität der Konsolenanzeige nach, wenn man aufhört, in die Pedale zu treten. Die Konsole hat jedoch noch eine 9-Volt-Batterie als "Notstrom", die die Trainingszusammenfassung für bis zu 30 Sekunden speichert, nachdem Sie aufgehört haben, in die Pedale zu treten. Wenn Sie innerhalb von 30 Sekunden wieder zu treten beginnen, werden die Informationen wieder sichtbar. Wenn die Informationen nicht innerhalb von 30 Sekunden wieder angezeigt werden, muss die Batterie eingelegt oder möglicherweise ausgetauscht werden.

KONSOLENANZEIGE

ÜBERBLICK ÜBER KONSOLENANZEIGEN

Mit der Computeranzeige kann ein Benutzer einen Trainingsmodus auswählen, der den persönlichen Fitnesszielen entspricht. Der Benutzer kann auch den Fortschritt überwachen und bekommt nach jedem Training eine Zusammenfassung, mit der Verbesserungen der allgemeinen Fitness im Verlauf der Zeit verfolgt werden können.



KONSOLENBESCHREIBUNG

A. LOS/ EINGABE
FÜR ANZEIGENWECHSEL GEDRÜCKT HALTEN:

LOS: Drücken Sie die LOS-Taste, um im MANUELLEN Programm mit dem Training zu beginnen. Persönliche Angaben sind hierzu nicht notwendig. Während des Trainings können Sie mit den PFEIL-Tasten den Widerstand anpassen. Trainingsinformationen werden mit den voreingestellten Werten berechnet.
EINGABE: Diese Taste wird während der Einrichtung des Trainingsprogramms nach der Eingabe der entsprechenden Informationen, wie Alter, Gewicht oder Schwierigkeitsgrad gedrückt.
FÜR ANZEIGENWECHSEL GEDRÜCKT HALTEN: Wenn Sie die Anzeige der Herzfrequenz ändern möchten, müssen Sie die LOS-Taste drei Sekunden lang gedrückt halten. Die Anzeige HERZFREQUENZZONE zeigt dann die HERZFREQUENZ, % der MAX. HERZFREQUENZ und ZIELHERZFREQUENZ nacheinander in den HRT-PROGRAMMEN an.

B. STOP/ FÜR NULLSTELLUNG GEDRÜCKT HALTEN:
STOP: Wenn Sie Ihr Trainingsprogramm während des Trainings STOPPEN müssen, drücken Sie die Taste STOP.
NULLSTELLUNG: Um die Konsole während des Trainings ZURÜCKZUSETZEN, halten Sie die LOS-Taste für drei Sekunden gedrückt, oder so lange bis die Anzeige zurückgesetzt wird.

C. PFEILTASTEN
Mit diesen Tasten können Sie im Einrichtungsmodus Ihre gewünschten Werte einstellen.
Während des Trainings kann damit die Trainingsintensität verändert werden. In den HRT-Programmen kann damit die Zielherzfrequenz verändert werden.

D. PROGRAMMTASTEN
Über diese Tasten gelangen Sie schnell zu Ihrem Lieblings-trainingsprogramm. Drücken Sie die Pfeiltasten, um eines von verschiedenen Trainingsprogrammen auszuwählen.

KONSOLENBESCHREIBUNG (Forts.)

E. PROFILANZEIGE

Dieses Fenster zeigt neben dem Trainingswiderstand für jedes Trainingssegment ein Punktmatrixprofil der Trainingssegmente an, die vor Ihnen liegen und die Sie bereits abgeschlossen haben.

F. NACHRICHTENFENSTER/ RÜCKMELDUNGEN

Diese Anzeigen führen den Trainierenden Schritt für Schritt durch die Einrichtung des Trainingsprogramms, zeigen Anweisungen, Rückmeldungen und während des Trainings motivierende Nachrichten an.

RÜCKMELDUNGEN:

Während des Trainings kann der Trainierende auf dieser Anzeige eine Trainingszusammenfassung ablesen, darunter folgende Angaben:

GESCHWINDIGKEIT: Die Tretgeschwindigkeit in Meilen oder Kilometer pro Stunde.

ENTFERNUNG: Die gesamte, seit Trainingsbeginn, zurückgelegte Entfernung, gemessen in Meilen oder Kilometern.

KALORIEN: Eine Schätzung der seit Trainingsbeginn verbrannten Kalorien.

UPM: Die Tretgeschwindigkeit oder Umdrehungen pro Minute.

WIDERSTAND: Der aktuelle Trainingswiderstand.

WATT: Das Maß der Trainingsbelastung; ein Watt entspricht sechs Kilogramm-Meter pro Minute.

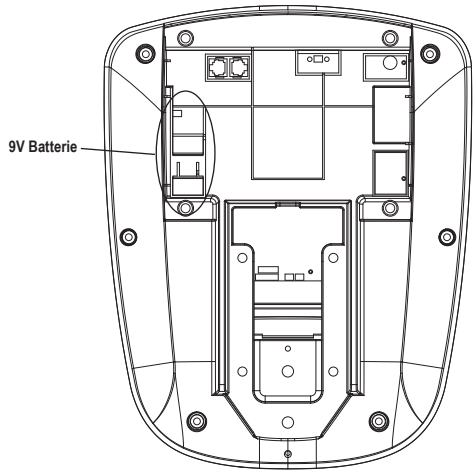
ZEIT: Die bereits verstrichene oder die noch verbleibende Trainingszeit.

MET: Eine Maßeinheit für den Sauerstoffverbrauch; ein MET entspricht der ungefähren Menge an Sauerstoff, die ein Mensch im Ruhezustand verbraucht.

HINWEIS: Am Ende des Trainings wird die Gesamtstatistik in Trainingsdurchschnittswerten angezeigt. Die einzigen Ausnahmen hierzu sind Entfernung und Kalorienverbrauch, die jeweils immer als Summe für das bisherige Training angezeigt werden.

G. HERZFREQUENZ/ HERZFREQUENZRÜCKMELDUNGEN

Diese Anzeige gibt die aktuelle Herzfrequenz und den prozentualen Anteil Ihrer prognostizierten maximalen Herzfrequenz (% der Herzfrequenz) an. Angezeigt wird zudem die Zielherzfrequenz, wenn der Trainierende eines der HRT-Programme verwendet.



BATTERIE: Ihre Konsole verfügt über eine 9V-Batterie zur Speicherung der Trainingsinformationen.

KLASSIK-PROGRAMME

MANUELL ist ein vom Benutzer kontrolliertes Programm, bei dem der Widerstand gleich bleibt, außer der Benutzer ändert ihn.

INTERVALL ist ein effektives Trainingsprogramm, mit dem das Herz-Kreislauf-System gestärkt wird, da sich Trainings- und Erholungsintervalle abwechseln. Fordern Sie sich mit intensiven Trainingsintervallen heraus.

FETTVERBRENNUNG: Dies ist ein Programm, das auf die Verbrennung Ihres eingelagerten Körperfetts abzielt. Dieses Programm arbeitet allgemein mit einem geringeren Widerstand, läuft aber länger als andere Trainingsprogramme.

ZUFALL: Mit diesem Programm bekommen Sie bei jedem Besuch ein anderes Training vorgegeben. Der Widerstand ändert sich dabei zufällig, was dieses Programm zu einem anspruchsvollen Training macht.

WATT-PROGRAMME

WATT: Hier können Sie Ihr Wattziel (Energieoutput) festlegen. Der Widerstand passt sich automatisch an, damit Sie bei Ihrem Zielwattwert bleiben.

WATT INTERVALLE : Hier können Sie einen oberen Wattwert und einen unteren Wattwert festlegen. Das Intervallprogramm wechselt zwischen hohen und niedrigen Wattwerten, was das Programm zu einem sehr intensiven und wirkungsvollen Training macht.

BERGWATT: Hier können Sie vier Wattwerte festlegen. Jeder Wattwert ändert sich nach einem Intervall von einer Minute. Das wiederholt sich so lange, bis Ihr aktuelles Training vorüber ist. Perfekt für ein intensives Training.

ZIEL-PROGRAMME

ZEITZIEL: Hier können Sie Ihr Trainingsziel in Zeit definieren. Mit diesem Trainingsprogramm können Trainierende während des Trainings die Zeit kontrollieren.

ENTFERNUNGSZIEL: Hier können Sie die Trainingsentfernung vorgeben. Mit diesem Trainingsprogramm können sich die Trainierenden selbst herausfordern.

KALORIENZIEL: Damit können Sie die Kalorien definieren, die Sie während des Trainings verbrauchen wollen. Mit diesem Programm können Trainierende bei der Überwachung des Kalorienverbrauchs unterstützt werden.

HERZGREQUENZ-PROGRAMME

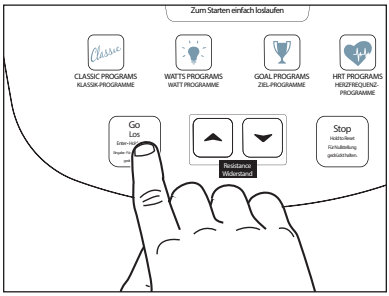
HRT INTERVALL: Mit diesem Trainings-programm können Sie Ihr Herz-Kreislauf-System stärken. Der Trainierende muss dazu während des Trainings die Handpulssensoren umfassen oder einen telemetrischen Brustgurt zur Herzfrequenzmessung tragen.

HRT GEWICHTSREDUZIERUNG: Dies ist ein Training mit geringerer Intensität, mit dem Ihr Körper mehr Kalorien aus den Fettreserven Ihres Körpers verbrennen kann. Der Trainierende muss dazu während des Trainings die Handpulssensoren umfassen oder einen telemetrischen Brustgurt zur Herzfrequenzmessung tragen.

PROGRAMMBENUTZUNG

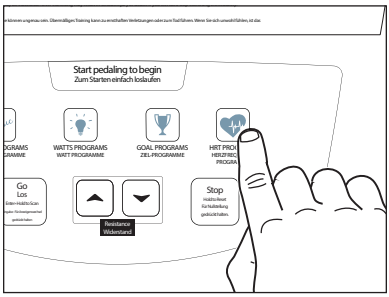
SCHNELLSTART

Über das Drücken der LOS-Taste kann der Trainierende schnell und einfach ein Training beginnen. Danach startet das Training zunächst im Programm mit MANUELLEM Widerstand, den Sie entsprechend Ihrer Trainingsziele jederzeit ändern können. Für die Trainingszusammenfassung werden die aktuellen Werkseinstellungen verwendet.



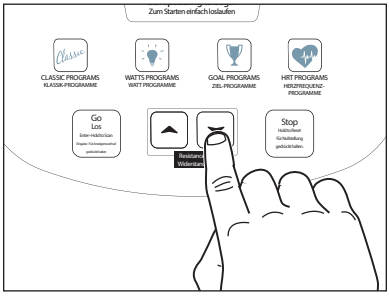
PROGRAMMAUSWAHL

Jedes Programm hat eine eigene Schaltfläche. Einige Programme haben mehrere Schaltflächen. Drücken Sie die Taste des Programms, nach dem Sie trainieren möchten.



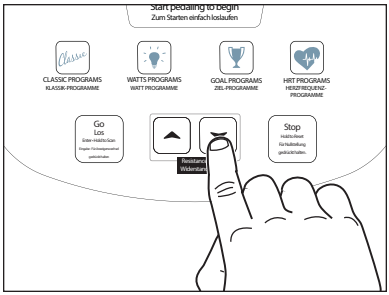
ALTERSEINGABE

Wenn die Anzeige Sie auffordert, Ihr Alter einzugeben, können Sie dies über die Pfeiltasten tun und mit dem Pfeil nach OBEN ▲ oder UNTEN ▼ das angezeigte Alter in Ihr korrektes Alter ändern. Diese Information brauchen die HRT-Programme und werden für die Anzeige "% Max. Herzfrequenz" herangezogen.



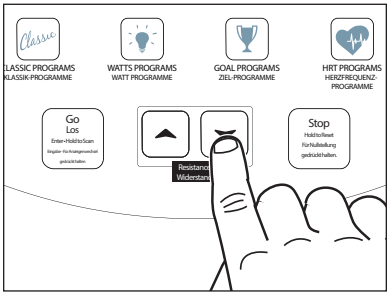
ZEITEINGABE

Wenn die Anzeige Sie auffordert, eine Trainingsdauer einzugeben, können Sie dies über die Pfeiltasten tun und mit dem Pfeil nach OBEN ▲ oder UNTEN ▼ die angezeigte Trainingsdauer in den gewünschten Wert abändern.



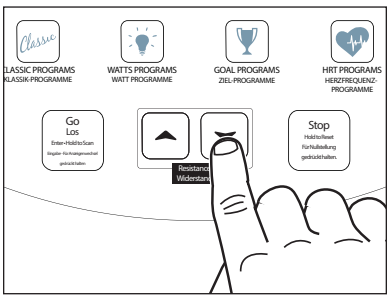
WIDERSTANDSWAHL

Wenn die Anzeige Sie auffordert ein Level einzugeben, können Sie dies über die Pfeiltasten tun und mit dem Pfeil nach OBEN ▲ oder UNTEN ▼ den Widerstand anpassen. In jedem Trainingsprogramm können Sie zwischen 25 verschiedenen Widerstandsstufen (Level) wählen. Der maximale Widerstand variiert je nach Programm.



GEWICHTSAUSWAHL

Wenn die Anzeige Sie auffordert, ein Gewicht einzugeben, können Sie dies über die Pfeiltasten tun und mit dem Pfeil nach OBEN ▲ oder UNTEN ▼ den angezeigten Wert auf Ihr aktuelles Körpergewicht anpassen. Diese Information wird für eine genaue Berechnung der Kalorien und MET-Berechnungen für die Trainingszusammenfassung benötigt.



Dies ist ein Elliptical mit einstellbarem Bremssystem. Die unten genannten Einstellungen für Trainingsgeschwindigkeit und Widerstand werden dabei im Test als Referenzwerte verwendet.

UPM	LEVEL	ANZEIGE (WATT)
50	4	60
	5	68
	9	102
60	12	155
	16	195
70	17	237
	20	273

Bei den WATT-Programmen werden Sie aufgefordert, statt des Widerstands den gewünschten WATT-Wert zu bestimmen. Der Wattwert kann in Fünferschritten zwischen 40 und 250 festgelegt werden.

Die HRT Programme legen statt Ihrer Zielherzfrequenz einen Widerstand fest. Die Konsole zeigt Ihre Zielherzfrequenz an. Diesen Wert können Sie, wenn Sie dies möchten, ändern.

HERZFREQUENZTRAINING

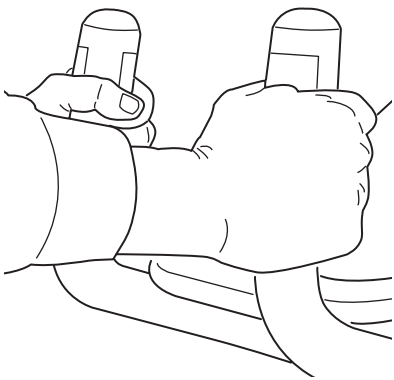
WAS IST HERZFREQUENZTRAINING?

Beim Herzfrequenztraining trainiert man mit einer Intensität, die dem idealen Herzfrequenzbereich entspricht. Ihre persönliche Herzfrequenz-Trainingszone hängt von Ihren Fitnesszielen, wie Gewichtsverlust, Herz-Kreislauf-Training oder Kraftaufbau ab. VISION FITNESS HRT-Programme sind so konzipiert, dass Sie Ihre ideale Herzfrequenz auf Grundlage Ihres Fitnessziels bestimmen. Diese Programme passen den Widerstand automatisch an Ihre Herzfrequenz an.

Die Konsole verfügt zudem über zwei Programme (HRT Gewichts-reduzierung, HRT Intervall), mit denen Sie von den Vorteilen des Herzfrequenztrainings profitieren können. Auf Seite 19 finden Sie weitere Details zu diesen Programmen.

HANDPULSSENSOREN ZUR PULSMESSUNG

Die Handpulssensoren sind zur Überwachung Ihrer Herzfrequenz bei jedem Produkt mit dabei. Zur Verwendung umfassen Sie während des Trainings beide Sensoren leicht. Die Konsole zeigt dann Ihre Herzfrequenz an. Obwohl Ihr Signal sofort angezeigt wird, braucht das System möglicherweise einige Sekunden, um Ihre tatsächliche Herzfrequenz zu bestimmen.



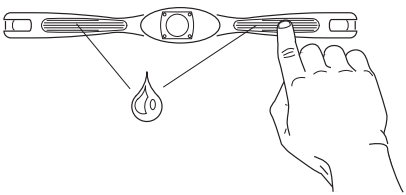
HINWEIS: Sie können für die HRT-Programme die Handpulssensor en verwenden. Es wird allerdings empfohlen, den telemetrischen Brustgurt zu verwenden, der ein ununterbrochenes Signal und eine leichtere Handhabung bietet.

ACHTUNG: Herzfrequenzüberwachungssysteme sind unter Umständen nicht genau. Übermäßiger Sport kann schwerwiegende Verletzungen verursachen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich fühlen, als würden Sie ohnmächtig, hören Sie sofort mit dem Sport auf.

TELEMETRISCHE PULSMESSUNG MIT BRUSTGURT

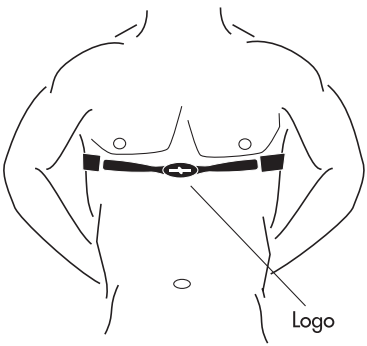
Der kabellose telemetrische Brustgurt hat zwei Elektroden an der Unterseite des Gurts, die Ihr Herzfrequenzsignal an die Konsole übertragen. Befeuchten Sie vor dem Tragen des Brustgurts die beiden Elektrodenfelder mit ein paar Tropfen Wasser. Diese Elektroden müssen feucht bleiben, damit sie ein genaues Signal abgeben können. Wir raten dazu, den Gurt direkt auf der Haut zu tragen. Er funktioniert aber auch durch eine dünne Schicht feuchter Kleidung hindurch.

HINWEIS: Der Brustgurt zur Herzfrequenzmessung ist optional und nicht im Lieferumfang inbegriffen.



PLATZIERUNG DES BRUSTGURTS

Platzieren Sie die Mitte des Gurts unter der Brust oder den Brustmuskeln direkt auf Ihrem Brustbein. Das Logo zeigt dabei nach außen. Stellen Sie den Brustgurt so ein, dass er eng anliegt, aber immer noch bequem genug ist, um normal weiteratmen zu können.



SERVICE UND FEHLERBEHEBUNG

TIPPS ZUR VORBEUGENDEN WARTUNG

- Stellen Sie Ihren Suspension Elliptical Trainer an einen kühlen, trockenen Ort.
- Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben fest angezogen sind.
- Halten Sie die Konsole frei von Fingerabdrücken und Schweißtropfen.
- Benutzen Sie einen weichen Baumwolllappen und ein mildes Reinigungsmittel, um Ihren Suspension Elliptical Trainer zu reinigen. Andere Stoffe oder Papiertücher könnten die Oberfläche zerkratzen. Verwenden Sie keinen Ammoniak oder säurehaltige Reiniger.
- Säubern Sie das Gehäuse regelmäßig.

WARTUNGSPLAN

Folgen Sie diesem Plan, um eine einwandfreie Funktionsweise zu gewährleisten.

TEIL	TÄGLICH	MONATLICH	HALBJÄHRLICH	JÄHRLICH
KONSOLE		SÄUBERN		
SCHRAUBEN U.Ä.			ÜBERPRÜFEN	
RAHMEN		SÄUBERN		ÜBERPRÜFEN
ARMSTANGEN		SÄUBERN		
PLASTIK-ABDECKUNGEN		SÄUBERN		
PEDALE		SÄUBERN		
STROMKABEL				ÜBERPRÜFEN

FEHLERBEHEBUNG

Unsere Suspension Elliptical Trainer sind so konzipiert, dass sie möglichst zuverlässig und einfach zu bedienen sind. Sollten sie dennoch ein Problem haben, helfen Ihnen diese Tipps zur Fehlerbehebung möglicherweise bei der Bestimmung des Ursprungs Ihres Problems.

PROBLEM: Die Konsole funktioniert nicht.
LÖSUNG: Stellen Sie sicher, dass Sie laufen, bzw. die Anfangsgeschwindigkeit ausreicht.
LÖSUNG: Vergewissern Sie sich, dass die Konsolenkabel hinten an der Konsole eingesteckt sind.

PROBLEM: Ihr Suspension Elliptical Trainer verursacht ein dumpfes / quietschendes Geräusch.
LÖSUNG: Prüfen Sie die noch einmal alle Schrauben und ziehen Sie diese gegebenenfalls nach.
LÖSUNG: Überprüfen Sie die Schrauben und die Aufnahme unter den Pedale.

HINWEIS: Sollten die oben beschriebenen Lösungsvorschläge nicht weiterhelfen, beenden Sie Ihr Training und kontaktieren Sie Ihren Fachhändler.

FEHLERBEHEBUNG HERZFREQUENZMESSUNG & BRUSTGRUT

PROBLEM: Es wird kein Puls angezeigt.

LÖSUNG: Möglicherweise ist die Verbindung zwischen den Kontaktflächen und der Haut schlecht. Befeuchten Sie die Elektrodenflächen erneut.

LÖSUNG: Der Sender ist nicht ordnungsgemäß positioniert. Legen Sie den Brustgurt erneut um.

LÖSUNG: Prüfen Sie, dass der Abstand zwischen Sender und Empfänger nicht weiter als die empfohlenen 91 cm ist.

PROBLEM: Die Herzfrequenz ist unregelmäßig.

LÖSUNG: Der Brustgurt ist evtl. zu locker angelegt. Legen Sie diesen entlang der Anweisungen erneut an.

HINWEIS: Es ist möglich, dass die Herzfrequenzanzeigen bei einigen Menschen aus verschiedensten Gründen nicht richtig funktionieren. Sie müssen möglicherweise ein wenig mit dem Sitz und der Position des Brustgurts experimentieren. Störquellen von außen, wie Computer, Motoren, Heimsicherheitssysteme, Fernbedienungen, CD-Spieler, fluoreszierendes Licht, etc. können Probleme mit den Herzfrequenzanzeigen verursachen.

ZUSAMMENSTELLUNG IHRES PERSÖNLICHEN FITNESSPROGRAMMS

Mit dem Kauf dieses VISION FITNESS Sportgeräts sind Sie eine Verpflichtung eingegangen, sich sportlich zu betätigen und können dies jetzt bequem bei sich zu Hause tun. Ihr neues Gerät bietet Ihnen die Flexibilität sich immer dann sportlich zu betätigen, wenn es Ihnen am besten passt. Es ist jetzt leichter ein kontinuierliches Sportprogramm aufrechtzuerhalten, mit dem Sie Ihre Fitnessziele erreichen können.

ERREICHEN IHRER FITNESSZIELE

Ein wichtiger Schritt in der Zusammenstellung eines langfristigen Fitnessprogramms ist die Festlegung Ihrer Ziele. Ist Ihr vorrangiges Ziel ein Gewichtsverlust? Die Verbesserung des Muskeltonus? Stressabbau? Die Vorbereitung auf einen Wettbewerb im Frühling? Wenn Sie Ihre eigenen Ziele kennen, können Sie viel leichter ein Sportprogramm zusammenstellen. Versuchen Sie Ihre persönlichen Ziele, wenn möglich, präzise und über die Zeit hinweg messbar zu definieren. Beispiele für solche Ziele sind u.a.:

- Verringerung des Taillenumfangs um 5 cm innerhalb der nächsten zwei Monate.
- Teilnahme am 5 km Lauf im Sommer.
- 30 Minuten Herz-Kreislauf-Training mindestens 5 Mal pro Woche.
- Verbesserung der Schnelligkeit um zwei Minuten innerhalb des nächsten Jahres.
- Statt 1,5 km Walken 1,5 km Joggen - und das innerhalb der nächsten drei Monate.

Je genauer das Ziel, um so leichter das Mitverfolgen Ihrer Fortschritte. Wenn Ihre Ziele langfristiger Natur sind, unterteilen Sie sie in monatliche und wöchentliche Zwischenziele. Langfristige Ziele führen oft leicht zu einem Motivationsverlust. Kurzfristige Ziele sind leichter zu erreichen. Zudem können Sie Ihren Erfolg beobachten. Setzen Sie sich ein neues Ziel, jedes Mal, wenn Sie ein Ziel erreichen. Das führt Sie zu einem gesünderen Lebensstil und motiviert Sie für die Zukunft.

MITVERFOLGEN IHRES FORTSCHRITTS

Jetzt, da Sie sich Ihre Trainingsziele definiert haben, ist es an der Zeit diese aufzuschreiben und einen Trainingsplan zu erarbeiten, mit dem Sie diese Ziele erreichen können. Wenn Sie ein Fitnesstagebuch führen, bleiben Sie motiviert und wissen, wo Sie im Bezug auf Ihre zu erreichenden Ziele stehen. Über die Zeit hinweg können Sie dann voller Stolz auf das bisher Erreichte zurückschauen.

TRAININGSGRUNDLAGEN

TRAININGSDAUER

Eine häufige Frage ist Folgende: "Wie viel Sport brauche ich?" Wir empfehlen die Richtlinien des American College of Sports Medicine (ACSM) für ein gesundes Maß an Ausdauersport.

- Betätigen Sie sich an drei bis fünf Tagen pro Woche sportlich.
- Machen Sie sich vor jeder sportlichen Betätigung fünf bis 10 Minuten warm.
- Betätigen Sie sich 30 bis 45 Minuten lang sportlich.
- Verringern Sie dabei nach und nach die Intensität des Trainings. Die letzten 5 bis 10 Minuten sollten für Stretching und Cooldown reserviert sein.

Wenn Abnehmen ein wichtiges Ziel für Sie ist, treiben Sie mindestens 30 Minuten an fünf Tagen pro Woche Ausdauersport.

TRAININGSINTENSITÄT

Die nächste Frage ist: "Wie hart muss ich trainieren?" Damit Sie bestmöglich von den Vorteilen des Trainings für Ihr Herz-Kreislauf-System profitieren, sollten Sie innerhalb eines empfohlenen Intensitätsbereich Sport machen. Wir empfehlen die Überwachung Ihrer Herzfrequenz zur Messung der Trainingsintensität.

AUSGEWOGENES TRAINING

Herz-Kreislauf-Training ist für viele Programme im Jahr zwar die vorrangige Fitnessmethode, es sollte allerdings nicht die Einzige sein. Krafttraining und Beweglichkeitstraining sind mit der Weiterentwicklung der sportlichen Betätigung immer beliebter geworden. Wenn Sie Kraft- und Beweglichkeitstraining in Ihr aktuelles Sportprogramm einbauen, schaffen Sie das Gleichgewicht, was Sie für Ihre sportliche Leistungsfähigkeit benötigen. Gleichzeitig verringern Sie Ihre Anfälligkeit für Verletzungen, verbessern Ihren Stoffwechsel, steigern die Knochendichte und erreichen Ihre Ziele schneller.

KRAFTTRAINING

Krafttraining galt früher als etwas, das nur junge Männer betreiben. Dies hat sich mit den Fortschritten in der Erforschung des Krafttrainings in den vergangenen 20 Jahren geändert. Forschungsergebnisse zeigen, dass wir nach dem 30. Lebensjahr an Muskelmasse verlieren, wenn wir kein Krafttraining in unser Trainingsprogramm einbauen. Mit diesem Abbau an Muskelmasse verringern sich auch die verbrannten Kalorien. Unsere physischen Voraussetzungen für leistungsfähiges Arbeiten sinken, die Anfälligkeit für Verletzungen steigt. Die gute Nachricht ist, dass wir mit dem richtigen Krafttraining mit dem Alter Muskeln nicht nur erhalten, sondern sie sogar noch aufbauen können. Ein richtig konzipiertes Krafttraining beansprucht die Muskelgruppen des oberen und unteren Körpers. Es gibt heute viele Möglichkeiten für Krafttraining, u.a.: Yoga, Pilates, Krafttrainingsgeräte, freie Gewichte, Gymnastikbälle, Sportseile und Übungen unter Zuhilfenahme des Körpergewichts, um nur einige zu nennen.

Empfehlungen für ein Minimum an Krafttraining sind u.a. Folgende:

HÄUFIGKEIT: zwei bis drei Tage pro Woche

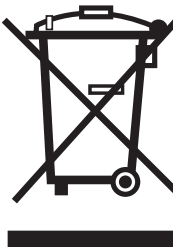
UMFANG: ein bis drei Sätze à 8 bis 12 Wiederholungen.

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie- & Service-Karte.

Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer 02234–9997–100 an.

D:
Entsorgungshinweis
Vision Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).



GB:
Waste Disposal
Vision Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F:
Remarque relative à l'élimination de l'appareil
Les produits Vision Fitness sont recyclables. A la fin sa durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de collecte (une déchetterie locale) qui se chargera de l'élimination et du recyclage des composants en bonne et due forme.

NL:
Verwijderingsaanwijzing
Vision Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E:
Informaciones para la evacuaciòn
Los productos de Vision Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I:
Indicazione sullo smaltimento
I prodotti Vision Fitness sono reciclabill. Quando l`apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

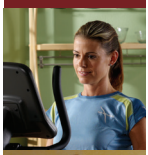
PL:
Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.
Producty firmy Vision Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

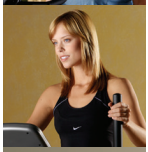
accessible

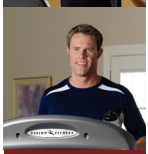
smooth

versatile

alles
beginnt
mit einer
vision







Kontakt
Johnson Health Tech. GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen

Allgemeine Informationen:
Telefon: 02234-9997-100
E-Mail: info@visionfitness.eu

Technik-Hotline:
Telefon: 02234-9997-500
Telefax: 02234-9997-200
E-Mail: support@visionfitness.eu

Internet: www.visionfitness.eu

VISION FITNESS